

Mindfulness com alunos de graduação UERJ

Kali Alves

Leticia Moraes Correa

Celia Kestenberg



Laboratório Interdisciplinar de Pesquisa
em Atenção Primária à Saúde



Proposta:

O Começo:

- Grupo voltado para alunos de qualquer graduação da UERJ
- Chamada via facebook;
- Pré - Inscrição confirmada apenas após preenchimento de formulário

49
inscritos

Facilitação: Kali Alves

Co-facilitação: Letícia Moraes Correa e
Célia Kestenberg

O Laboratório Interdisciplinar de Pesquisa em Atenção Primária à Saúde (LIPAPS - UERJ) e o Programa de Extensão Saberes e Práticas Criativas em Saúde (PROCRIAR - UERJ) convidam para:



Grupo de Meditação Mindfulness para Alunos universitários da UERJ

As práticas de mindfulness vem surgindo como uma potente tecnologia auxiliar na promoção da saúde. Podem auxiliar os estudantes a lidar melhor com o estresse, ansiedade, aumento na concentração, melhoria na memória, entre outros benefícios.

Palestra introdutória aberta: 01/08/17, às 16h
Data / hora do grupo: terças-feiras de agosto, 16h às 18h e sábado. 02 de setembro, 09 às 17h.

Local: Sala Azul (717) - 7º andar, Faculdade de Enfermagem UERJ - Blvd 28 de setembro, 157 - Vila Isabel / RJ

10
Declararam ter transtorno mental
(ansiedade e /ou depressão)



Palestra Inicial

- Encontro inicial: “Venham apenas os que puderem vir em todos os encontros”

29 pessoas

- Enfermagem
 - Medicina
 - Psicologia
- Serviço Social
 - Jornalismo
 - Direito
 - História
 - Biologia

Por quê 5 dias?



Primeiro Dia

Atividades:

- Preenchimento formulários
- 3 minutos
- Uva passa
- Body scan

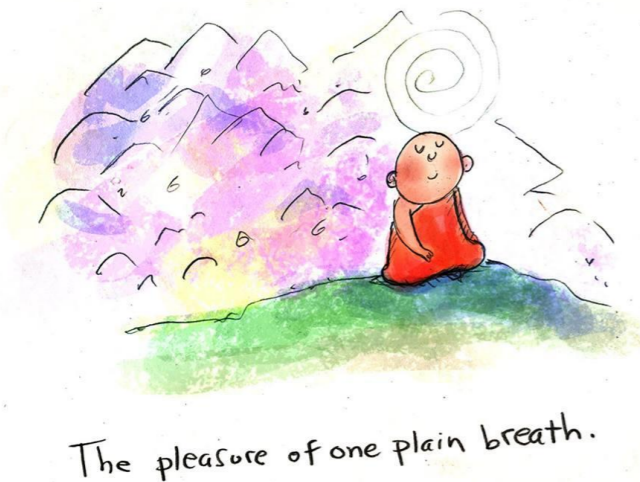
Observações:

- Luzes; Cores; Formigamentos...
- Desconfortos com a posição (reforço na orientação).

Segundo dia

Atividades – Sessão 2: Respiração

- Body Scan
- 1º e 2º sofrimentos
- Respiração



Observações:

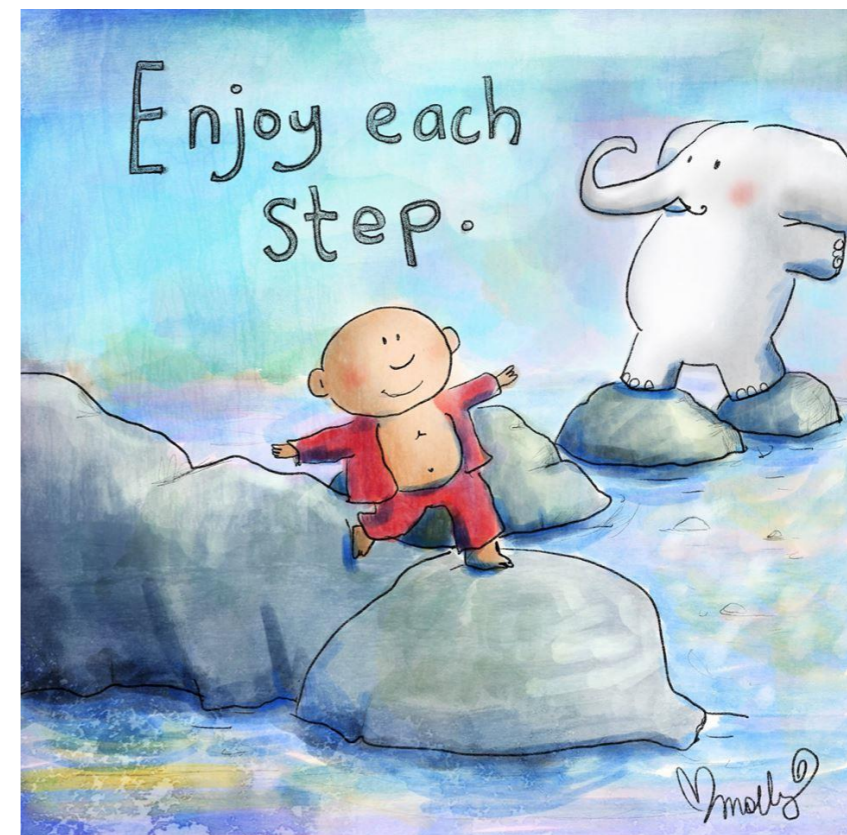
- Na discussão do primeiro e segundo sofrimentos: “E nós ainda achamos legal que ele conseguiu levantar. Como se carregar todo peso do mundo fosse algo desejável”.
- Uma aluna ficou desconfortável e angustiada em função do falecimento recente do avô.

Terceiro dia

Atividades – Sessão 3: Corpo 1



- Respiração
- Oi, Obrigado, Tchau
- Caminhada



Observações:

- Aluna com fibromialgia (que se recusa a tomar remédios) diz que a dor e sono melhoraram
- Aluna com ansiedade diz sentir mais confiança de que o remédio vai fazer efeito.

Quarto dia

Atividades – Sessão 4: Corpo 2



- Caminhada
- 3 minutos
- Body scan

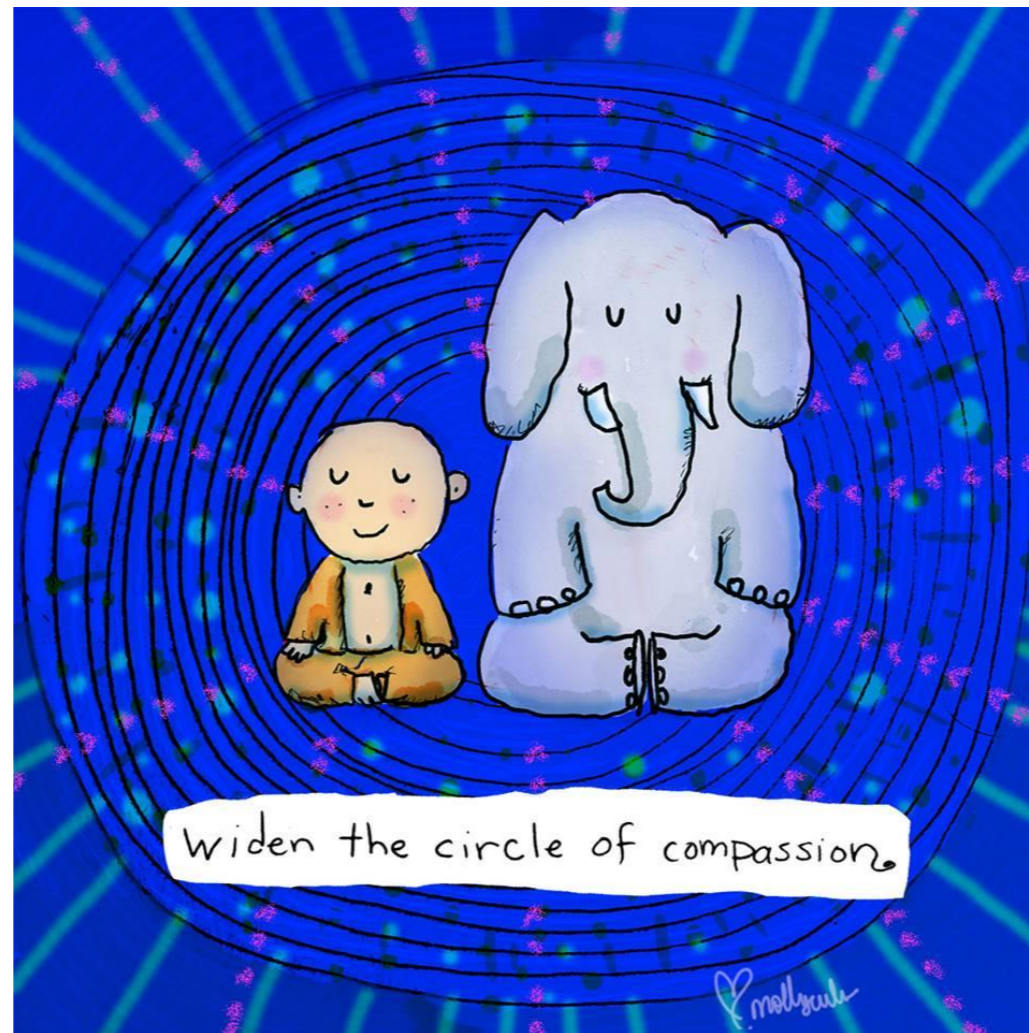


Observações:

- “estava inquieto e consegui me acalmar antes mesmo de começar a andar”
- . Aluna com fibromialgia diz que melhorou muito das dores. Fez prática todos os dias e não sentiu dor.
- “Quando já se está na rua e percebe que poderia praticar... Como começar?”

Quinto dia

Atividades: Corpo 3 / Silêncio / Compaixão / Mindfulness pra vida



Observações:

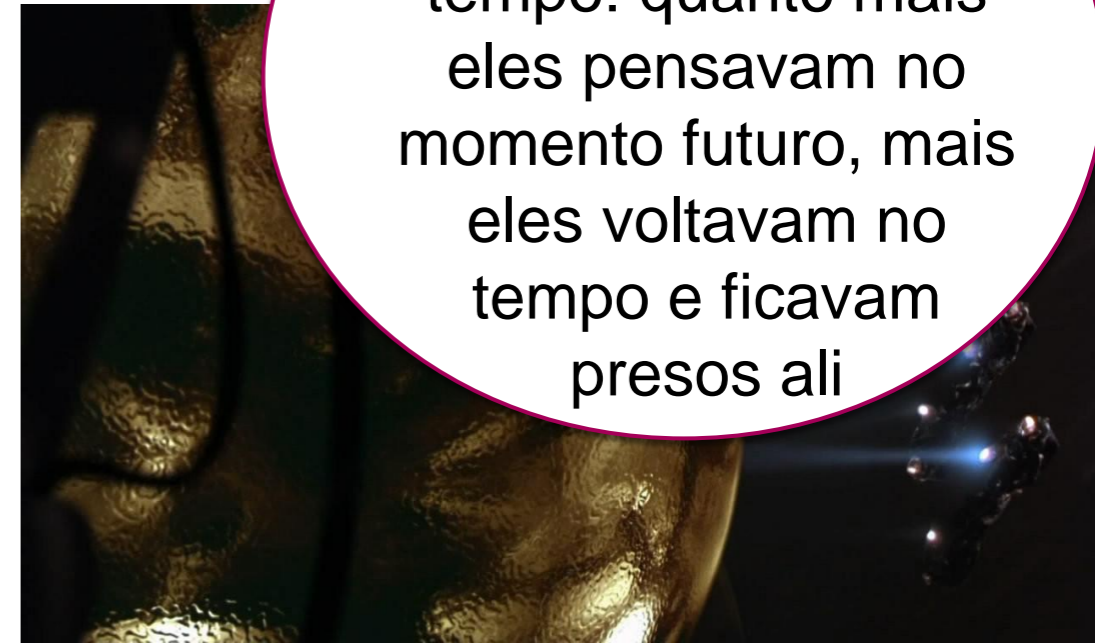
- Aluna que pouco fala conta sobre experiência de Mindfulness no ônibus
- O mês de agosto passou muito rápido

Expressões visuais / Artísticas que representem Mindfulness:

A esfera: esfera tem um poder sobre o tempo: quanto mais eles pensavam no momento futuro, mais eles voltavam no tempo e ficavam presos ali



Música: **Save the day** – “Aproveitar o dia ou ficar se lamentando pelo tempo perdido”



Música: **Accept Yourself** – The Smiths

“Todo dia você deveria dizer então, como me sinto em relação à minha vida?”

Qualquer coisa é difícil de encontrar Enquanto você não abrir os seus olhos Quando você vai se aceitar?”

Imagem: quando alguém ajuda a carregar e não é mais tão pesada

Expressões visuais / Artísticas que representem Mindfulness:

Você está no seu centro deixando que as preocupações façam como o mar e passem por si só

Despencados de voos cansativos
Complicados e pensativos
Machucados após tantos crivos
Blindados com nossos motivos
Amuados, reflexivos
E dá-lhe anti-depressivos
Acanhados entre discos e livros
Inofensivos
...
Passarinhos
Soltos a voar dispostos
A achar um ninho
Nem que seja no peito um do outro



Obrigada!

